

Les stages d'été proposés par Jing Wu et Maitre Yuan Hong Hai sont ouverts à tous.

Nouveau lieu, nouvelle organisation et surtout nouvelle méthode de pratique qui insiste sur le travail interne et énergétique : relâchement du corps, synchronisation entre physique et énergie mentale.

Ce stage approfondit la connaissance et la pratique des 18 exercices du qi gong santé créé par Maître Yuan : **太极混元十八勢 tai ji hun Yuan shi ba shi** et présente un travail spécifique avec le ballon pour :

- le qi gong santé : **混元球十二法** hun yuan qiu shi er fa
- le tui shou : **太极戏球八法** tai Ji xi qiu ba fa

Maître Yuan insistera sur la quantité de répétitions et la qualité des finitions pour avoir une meilleure efficacité pour la santé.

Après votre inscription vous recevrez les différents fichiers : listes des noms du qigong santé, des noms des exercices avec le ballon (PDF) et leurs prononciations (MP3).

25 - 31 juillet 2026 – début du stage dimanche 26 juillet à 9h

Programme	9h - 11h30 Qi gong santé avec ballon : hun yuan qiu shi er fa Qi Gong santé : tai ji hun yuan shi ba shi Zhi Neng QI Gong 2e niveau	15h - 17h30 Les bases du Tai ji Quan style Chen Jeu de ballon : tai ji xi qiu ba fa Tui Shou
Lieu	Gymnase du Mont Favy 455 route du Mont Favy - Les Carroz 74 300 Arâches la Frasse	
Tarifs	stage complet 1/2 journée : matin ou après-midi	300€ 200€
Inscriptions	Nouveau système d'inscription : https://forms.gle/DmNprcqT68msFWfR7 Inscription obligatoire avec un acompte de 60€ à payer en ligne via HelloAsso (nous contacter si autre moyen de paiement). Merci de vous inscrire avant le 1^{er} mai. Après le 15 juin, le montant de l'acompte reste dû sauf si annulation par nos soins. Règlement du solde sur place, samedi 25 de 17h à 19h au Gymnase du Mont Favy pendant le pot d'accueil (<i>chèque ou espèces</i>)	
Renseignements	Isabelle : 07 67 88 30 96 jingwu.stage.ete@gmail.com	

Office de Tourisme : [04 50 90 00 04](tel:0450900004) <https://www.lescarroz.com/commerce-et-service/office-de-tourisme-les-carroz-les-carroz-daraches-ete/>

Villages vacances : <https://www.lescarroz.com/hebergement-collectif/pro-btp-vacances-les-tavaillons-les-carroz-daraches-ete/> <http://www.maeva.com/fr-fr/>